

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap stress kerja, namun regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif dan tidak signifikan terhadap stress kerja. Tetapi jika dilakukan secara bersamaan, komunikasi interpersonal dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap stress kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal dan regulasi emosi yang dimiliki akan semakin rendah tingkat stress kerja yang dirasakan, begitu pula sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal dan regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang karyawan maka akan semakin tinggi stress kerja yang dirasakan.

B. Saran

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, ada beberapa saran dari peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi nilai *adjusted R square* sebesar 15,6 % untuk variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dan sisanya sebesar 84,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya agar peneliti dapat melakukan penelitian

kemungkinan menggunakan faktor tersebut untuk mengetahui pengaruh nya terhadap stress kerja pada karyawan. Serta disarankan untuk menggunakan kata-kata atau kalimat yang lebih mudah dipahami oleh responden.

2. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa komunikasi interpersonal dan regulasi emosi berpengaruh terhadap stress kerja, adapun saran dari peneliti agar Saudari dapat mempertahankan ataupun meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan regulasi emosi yang dimiliki oleh saudara sebagai bentuk kemampuan diri yang baik dalam bekerja maupun bersosial karna mengingat manusia adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan dan saling membutuhkan satu sama lain.